

Soirmagazine

DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU SOIRMAGAZINE :

«Comment organiser son pique-nique»



Photos : DR

C'est l'été, les vacances, le farniente ! Le sujet qui nous intéresse tombe à pic. Il concerne le panier qui doit nous accompagner pour aller en bord de mer ou en montagne. Que doit contenir notre petit «garde-manger» ?

Le but, c'est passer un long moment, voire toute une journée ou un après-midi de détente afin de retrouver une certaine zénitude que l'on aurait perdue pendant les jours précédents. C'est se requinquer physiquement et moralement pour «attaquer» de nouveau la semaine qui suit.

Le pique-nique accompagné d'un bain à la plage ou d'une petite randonnée en montagne, selon les goûts, est un merveilleux moment entre amis ou en famille. Improvisé ou organisé à l'avance, le panier qui accompagne le pique-

nique doit obéir à certaines conditions sans qu'elles soient protocolaires.

Quelques propositions vont suivre pour faciliter ce court séjour qui doit être un moment de plaisir et non de contrainte, en dépit du chahut des enfants.

L'égoïsme «exit» ! (le terme est à la mode), tout le monde doit trouver son bonheur. Un pique-nique réussi, même s'il ne se renouvelle pas souvent, reste gravé dans la mémoire des enfants.

Il fera partie de leur culture. D'abord opter pour un panier suffisamment grand

pour contenir ce qu'il faut, selon le nombre des convives. Eviter les sacs en plastique qui attirent la chaleur et qui risquent de détériorer les aliments. Préférer les paniers en tissu ou, mieux, en osier (notre alfa qui remplacera bientôt, nous l'espérons, les sacs en plastique). Les aliments, pour faire plus simple, comprennent le pain, de la viande froide ou de la charcuterie de qualité ou des œufs durs, de la salade composée, des fruits, et surtout de l'eau.

Installer une nappe pour accueillir tous ces ingrédients ne relève plus du possible, car il est difficile de se frayer une aire au milieu d'une population nombreuse et peut-être regardante. Le mieux, c'est de confectionner des sandwiches à la maison. Conditionnés en petits pains faciles à tenir dans une main. Ils seront variés : fromages, salade, thon, olives, œufs... enveloppés dans du papier alimentaire ou des serviettes jetables. Eviter les produits gras : beurre, huile. Saucer légèrement : vinaigrette, mayonnaise. Pas de piquant (harissa).

Il est inutile de s'encombrer de couverts : (fourchettes, couteaux...) même en plastique. Les couverts en métal doivent être proscrits, voire interdits. L'eau doit être la boisson fondamentale. Elle peut

être conservée fraîche dans une glacière ou dans des sacs isothermes que l'on trouve dans le commerce. Cette eau peut être aromatisée par du citron par exemple. Les boissons gazeuses et sucrées ne sont pas recommandées. Quant aux fruits, il faut qu'ils soient faciles à consommer. La pastèque et le melon ne doivent pas faire partie du menu. Ils sont encombrants et donnent une mauvaise image au décor.

Opter pour des abricots, des pêches dont les noyaux seront rigoureusement mis dans un sachet et jetés soigneusement dans la poubelle. A défaut de poubelle, ils seront emportés à la maison dans des sacs et non laissés sur la plage ou dans la forêt.

Certains ne peuvent pas se passer de café ou de thé. Servis dans des gobelets, ils peuvent être accompagnés de biscuits.

Le chocolat ne doit pas faire partie du programme. Il ne résistera pas à la chaleur. Un menu pareil est rassasiant, léger, raffiné. Pour que le bonheur soit complet, lecture, mots fléchés, un petit somme est indiqué. Avant de quitter le pique-nique, assurons-nous de laisser le lieu tel que nous l'avons trouvé ou mieux, c'est-à-dire propre et prêt à accueillir d'autres personnes. La nature est avec nous et non contre nous. ■



Voyage Culinaire

Cette semaine, dans notre voyage culinaire, nous allons découvrir une très vieille recette de l'Algérois que nos mères et grands-mères cuisinaient durant les journées chaudes de l'été.

C'est un plat à base de poisson qui était très apprécié et largement consommé par nos parents pendant la saison chaude. Il s'agit de la raie, un poisson mal connu par beaucoup de personnes mais qui renferme des bienfaits inépuisables. C'est un poisson maigre, qui contient une quantité considérable d'oméga 3, lesquels contribuent à la préservation cardiovasculaire.

Ma mère disait que consommer ce type de poisson permettait de garder sa santé et de vivre très longtemps. Elle disait aussi que si on voulait vivre dans la bonne humeur et l'harmonie familiale, il serait sage de cuisiner cet aliment au moins une fois par semaine.

Le résultat serait magique. D'ailleurs, elle avait pris l'habitude d'aller elle-même chez son poissonnier, chaque semaine, pour acheter les ailes de raie, son poisson favori, et les cuisiner de deux manières : en sauce rouge (*chitha raya*) ou panées en sauce blanche. Elle disait qu'elle avait un penchant pour la deuxième recette qui

Raya mekliya, une recette estivale oubliée (Ailes de raie panées en sauce blanche)



était, selon elle, plus légère et mieux adaptée à la saison estivale.

Cependant, elle appréciait autant les ailes de raie en sauce rouge piquante et alternait entre les deux pour contenter tous les membres de sa famille. Aujourd'hui, peu nombreuses sont les ménagères parmi les nouvelles générations qui cuisinent la raie, non pas parce qu'elles ne l'aiment pas, mais plutôt parce qu'elles n'ont pas pris l'habitude de voir ce type de poisson sur les étals et aussi parce qu'elles ne connaissent pas ses bienfaits.

LA RECETTE

Ingrédients :

1) Pour le poisson

- 2 ailes de raie
- 1 bouquet de persil frais, 1 citron
- ½ c. à c. de cumin, sel/ poivre
- De la farine pour la panure
- De l'huile pour la friture

2) Pour la sauce

- 1 c. à s. de beurre ou de *smen*
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille, 1 petit oignon

- Sel/poivre
- 1 c. à c. de carvi, de l'eau

Par H.
Belkadi

Préparation :

Prendre une marmite, râper l'oignon et le faire revenir dans le beurre, ajouter les pois chiches, saler, poivrer, ajouter le cumin et mouiller avec 2 grands verres d'eau claire.

Laisser cuire les pois chiches dans la sauce à feu moyen.

Pendant ce temps, couper les ailes de raie en morceaux moyens, les laver, les essuyer avec du papier absorbant et les poivrer. Réserver. Prendre une poêle et y mettre l'huile à chauffer. Pendant ce temps, prendre une assiette plate et y mettre de la farine.

Passer chaque morceau de raie dans la farine de chaque côté puis le faire frire sur les deux faces. Laisser égoutter et réserver. Lorsque les pois chiches sont cuits, arrêter la cuisson. Mettre le poisson pané dans un plat de service et au moment de servir, arroser de sauce blanche et de pois chiches et parsemer de persil haché finement. Servir avec des quartiers de citron, accompagner d'une bonne salade de laitue craquante. ■